



Cuadernillo #1.- Temazcal

Proyecto Cooperativo Teozentli

Mtra. Isis Damayanti Ramírez Sandoval

1.- Bases para hablar de Temazcal:

- 1.1 Antecedentes históricos del Temazcal en diferentes culturas
- 1.2 Principios de Salud entre los pueblos prehispánicos
- 1.3 Especialidades médicas prehispánicas, diversidad de Tēpahṭiani (Médicos (as))
- 1.4 Propiedades terapéuticas del Temazcal
- 1.5 Teoría de la hidroterapia y el contraste térmico
- 1.6 Indicaciones y contraindicaciones terapéuticas del Temazcal
- 1.7 Tipos de estructura de temazcales para su construcción
- 1.8 Orientación sugerida y adecuada del temazcal



Presentación de la Formación en Temazcal, Objetivos.



- Aportar a la preparación y formación en materia de Temazcal, para recuperar parte de la memoria histórica dispersa en diversos pueblos y comunidades, derivado de un proceso de conquista y persecución de prácticas tradicionales ceremoniales y medicinales
- Facilitar la comprensión de la lógica terapéutica del temazcal a fin de poder discernir sobre criterios validos y eficientes aún cuando existe una pléyade de practicas y formas de temazcal
- Aprender métodos terapéuticos en temazcal que contribuyan a quienes ya dirigen temazcal para mejorar la acción medicinal en beneficio de las personas o bien, abonar a la preparación de quienes deseen emprender este camino y dirigir temazcal
- Conocer un poco más sobre el enorme pasado cultural de nuestros pueblos y su adelanto en astronomía, medicina, farmacopea, matemática y humanismo.

Recuento del aula virtual y secciones



- URL del aula: <https://aulasteozentli.wordpress.com/t009-homeopatia-colides-vacunas/>
- Grupo cerrado en Facebook: <https://www.facebook.com/groups/675864470049061>
- Nota: en este se transmiten las clases los 6 domingos (14, 21, 28 de noviembre, 5, 12 y 19 de diciembre) de 10:00 a pm, una vez que se termina la sesión, se descarga la clase y se comienza un proceso de edición para subir al canal de youtube de Proyecto Teozentli
https://www.youtube.com/channel/UCsKhOWJprUEAqJYufrl5cVg?view_as=subscriber
y se alojará la URL en la sección de clases en el aula virtual
- Las secciones del aula: el aula cuenta con 4 secciones (1) cuadernillos (apuntes por clase, que ayudan a llevar un recuento de lo que se va abordando en cada clase), 2) medios audiovisuales (videos complementarios para la comprensión de temas), 3) bibliografía (manuales, guías, libros, vademécums o repertorios homeopáticos, artículos etc., para descargar), 4) clases

Mtra. Isis Damayanti
Ramírez Sandoval

¿Qué es Teozentli y cual es el objetivo de sus talleres?



- *Proyecto Cooperativo Teozentli*, surge con el objetivo de luchar y promover la *Herbolaria Libre para el Pueblo*, y diversas técnicas terapéuticas alternativas, generando información y denuncias que lleva a comunidades del campo, la costa y la ciudad sobre la privatización de la salud y la persecución que el gobierno hace contra la practica herbolaria; ante ello formamos en esta tradición a personas del pueblo que están dispuestas a llevar el conocimiento a nuest@s compañero@s de clase; igualmente el *Proyecto Cooperativo Teozentli* denuncia el terrorismo alimentario que el gobierno y el gran capital están ejerciendo sobre nosotros, acción gubernamental que se está convirtiendo en asesinato silencioso de todo un pueblo arrasado por enfermedades inducidas (diabetes, hipertensión, cáncer, etc).
- El objetivo es que todos y todas las que aprendamos estas técnicas, podamos ponerlo al servicio de la vida y del pueblo para recuperar la salud y una vida digna.

1.1 Antecedentes históricos del Temazcal en diferentes culturas

Partiendo de la lógica del concepto literal de Temazcal palabra de origen náhuatl: temazcalli, 'casa donde se suda', de temaz, 'sudor', y calli, 'casa' o casa de vapor; existen diferentes antecedentes históricos y culturales de métodos de vapor a través de los cuales muchos pueblos han implementado formas de atención a la salud, comenzando por la necesidad de asepsia, vital para preservar la salud humana.

Influencia Asiática.- entre los pueblos asiáticos, los usos de baños de vapor tienen antecedentes desde antes de los años 12mil A.C., algunos autores como el Dr. En Antropología Social, Alejandro Tonatiuh Romero Contreras, destacan que en esta temporalidad, aconteció la última glaciación, lo cual permitió una oleada colonizadora de Asia hacia América que trajo consigo a través de los territorios avanzando a través de los territorios primero de Canadá Estados Unidos y México técnicas que usaban el calentamiento de piedras para hacer el temazcal

Destacando la metodología arquitectónica que evoca la forma de iglú con bóvedas redondeada o en punta semi redondeadas cómo es el caso de los inipi.

Ya las variantes arquitectónicas en el caso de los temazcales prehispánicos de lo que hoy es territorio mexicano comparten mayoritariamente la estructura rectangular que posee a un costado el horno para el calentamiento de las piedras sin que exista en estos la figura de bóveda así lo podemos ver en algunos códices nahuas que perviven hacia nuestros días



- **Las termas Romanas.-** del griego (Thermos= caliente), son estructuras de pilas públicas y/o privadas que comenzaron a proliferar en Grecia en el siglo II A.C., antes de esta temporalidad, solo había pilas de agua fría para la sanidad poblacional, pero es el siglo II A.C., comienza a implementarse las pilas con agua caliente, hierbas medicinales, fisioterapias y ejercicios calistécnicos.
- En un inicio las termas eran obscuras, ya que las ventanas se reducían al máximo para concentrar las vaporizaciones, y es posteriormente se comienza a trabajar en perfeccionar el pulimiento para ventanas de cristal; posteriormente se comienza a implementar la Tegula Mammata (piezas cuadradas de 40 cm aproximadamente con pequeñas perforaciones para fijarse a superficie, elaboradas en cerámica pulida), con lo cual se protegía a las construcciones de la humedad, y permitía el paso del vapor generado hacia la cámara, facilitando la función de los hipocasius (sistema de calefacción para las termas).
- Después se dio una diversificación de funciones en las termas, surgiendo estas categorías:
- Caldarium: habitación de agua caliente/Frigidarium= Habitación de agua fría
- Apodyterium: vestidor/ Tepidarium= habitación contigua al Caldarium de temperatura templada para el tránsito entre lo frío y lo cálido y finalmente el **Lacónicum(Salón de vapor)**



- **Baño Turco o Hamam (principalmente norte de África.-** en el Siglo X comenzaron a proliferar en Anatolia, tras cruentos procesos bélicos entre Romanos helenizados y los Turcos de Anatolia, una serie de intercambios e influencias culturales, entre ellas la necesidad natural de la asepsia; derivado de las guerras, procurar la limpieza era prioritario.
- El Hamam, eran espacios donde se construía sociabilidad, entretenimiento (baile y comidas de convivencia –sobre todo femenino), además de una conexión con lo sagrado y ceremonial (bodas, nacimientos y ritos de pase vitales para la vida social)
- Tanto en este contexto cultural como en muchas otras culturas, la limpieza corporal, se conecta como necesidad para conectar con la esfera de lo espiritual, en el Islam en específico, las abluciones para tener limpieza anteceden el ingreso a las mezquitas para ejercer la oración
- La estructura cuenta con salas frías (25°), tibias (40°) y calientes (60°), es en esta última donde se produce el vapor a través del calentamiento del piso, que se baña con cubos de agua para producir la vaporización.

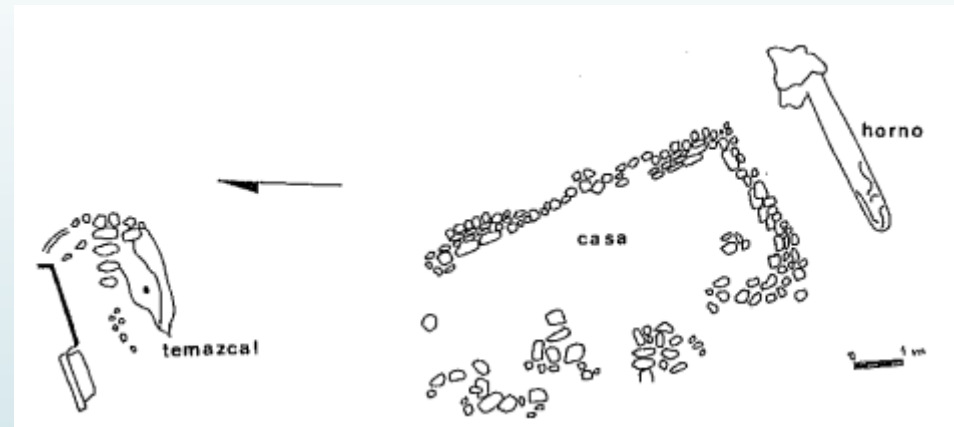


- **La Sauna seca (origen Europeo).**- Los antecedentes del vapor en Europa los encontramos con La Sauna Finlandeza que consisten en la implementación e interacción de una cabina y una estufa o caldera que interactúan para producir calor y vapor (70° a 100°)*se extiende este uso a Suecia, Noruega, Finlandia y parte de Rusia.
- El golpe de calor o la generación del vapor se produce arrojando agua sobre las piedras calientes
- Su antigüedad es de 7mil años, inicialmente se construía en los patios contiguos a las casas
- Se combina aquí, el vapor y el uso de herbolaria tradicional, siendo el Abedul (Vihta o Vasta), ampliamente empleados para que en el momento de mayor apertura de poros, se usa para “ramear” a las personas y con ello obtener una aplicación tópica de sus compuestos medicinales.
 - Abedul: el aceite esencial de abedul funciona como astringente y relajante, por lo cual se logra una profunda asepsia capilar, además de una sedación muscular que posibilita a las personas experimentar una máxima relajación, además de combatir problemas capilares como eccemas, irritaciones capilares, incluso en pieles sensibles. También posee capacidad antipirética, con lo cual se puede conjeturar que la Sauna estaría ideada terapéuticamente para combatir procesos de fiebre por infecciones;
 - Posee una fuerte concentración de taninos que ayuda a combatir infecciones y hongos.
 - Mejora la circulación sanguínea



- Baño de vapor en América
- En América existen una diversidad de vestigios sobre técnicas para realizar baños de vapor, todos cumpliendo funciones sociales específicas:
- El Temazcal de agua Tibia en Totonicapán Guatemala-Maya:

Es una estructura dispuesta en un asentamiento habitacional donde se encuentra flanqueado entre el horno y el temazcal, la casa de las familias

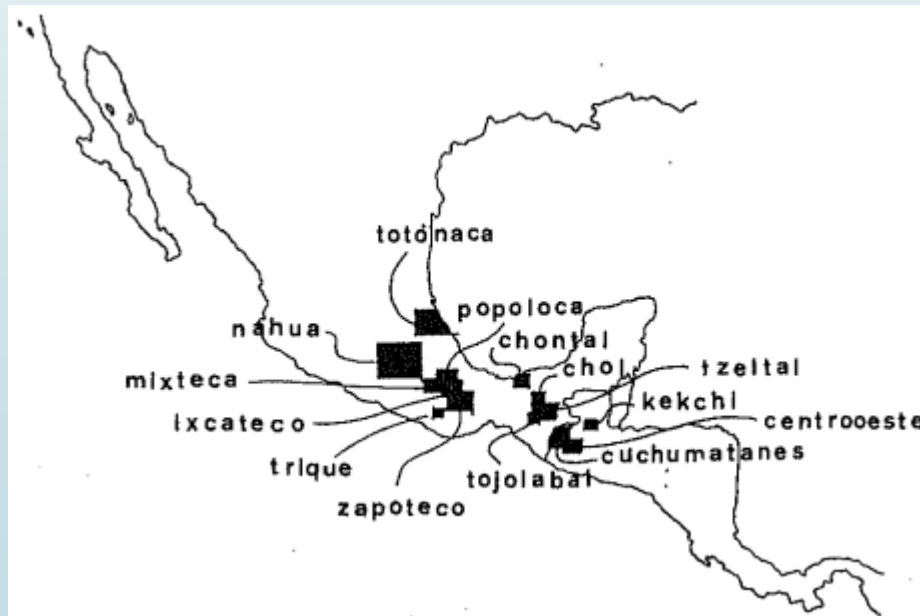


- En este el temazcal funcionaba para uso colectivo con las casas contiguas, teniendo como característica arquitectónica el ser rectangular con dimensiones de 4.25x 2.25, semi subterránea con 4 escalones para el descenso, con su entrada ubicada hacia el oriente

Mtra. Isis Damayanti
Ramírez Sandoval



- En Norteamérica:
- Los sistemas empleados son muy diferentes de la zona sur del continente, consiste en 2 métodos, el primero por exposición directa con el fuego en estructuras cerrados o bien generando vapor de agua al regar piedras previamente calentadas.
- En Alaska y California, se han encontrado hallazgos de casas tanto rectangulares como circulares, siendo éstas últimas, las estructuras más utilizadas, con fines medicinales.
- Las áreas de mayor incidencia de hallazgos hay son sur y suroeste de Estados Unidos, Baja California, Oasis América y Aridoamérica.
- En Mesoamérica:
- La mayor concentración de temazcales se encuentra en zonas frías y altas, aunque también puede haber vestigios en zonas cálidas



Mtra. Isis Damayanti
Ramírez Sandoval

- Vestigios no físicos pero si en códices:
- Numerosos son los antecedentes preservados que dan cuenta del uso extendido del temazcal con fines de limpieza física, practica terapéutica y ceremonial en diversos códices realizados bajo tutela de las órdenes católicas en el proceso de colonización, que tras prohibirlos, comenzaron un proceso de recopilación y registro de sus usos.
- Ver códices: Codex Magliabecchianus (Nuttall, 1903: 65) (Hg. 9: 1); Codex Vaticanus 3773 (p. 32); Codex Borgianus (p. 13); Codex Aubin (p. 49) y Mapa de la Peregrinación de los Mexicanos (p. 48) (Krickeberg, 1935: 307, y Arreola, 1920: 31-32, cit. por Cresson, 1938: 97).



Mtra. Isis Damayanti
Ramírez Sandoval

- Temazcales Totonacas:
- En tan solo 5 pueblos se han localizado más de 240 temazcales que varían en estructura encontrando los contruidos en piedra, los subterráneos y los de hojas compartiendo siempre estos 3 fines: limpieza, medicina y ritualidad.
- En Puebla y Tlaxcala:
- Se han encontrado temazcales con cúpula con pasillos para el ingreso y que combinan la inmersión en agua fría siguiendo la lógica de la terapia de contraste térmico para activar la circulación (esto también es practicado entre los indígenas del norte
- Otomies:
- En Santa María Ixcatlán, Chocho, los temazcales son subterráneos o semisubterraneos.
- Entre los Mayas:

“la palabra zurnpulche, que significa: «baño hecho de tal manera, en el cual entra la mujer recién parida y otras personas enfermas para expulsar el frío que tienen en el cuerpo» (Diccionario, 1864: 1, 328, cit. por Cresson, 1938: 101-102).”

Mtra. Isis Damayanti
Ramírez Sandoval



- Los temazcales asociados a los juegos ceremoniales de pelota:
- En algunos lugares como San Antonio Chiapas, se han encontrado temazcales rectangulares contiguos al área del juego de pelota con proporciones de 3x 10 m, con bancas dispuestas con capacidad para hasta 30 personas, lo cual le confiere una característica social-religiosa.
- En la zona maya, los términos mas conocidos para mencionar temazcal son: Chuj, Chu, Pus o Tuj, dependiendo del pueblo maya y su variante lingüística.



1.2 Principios de Salud entre los pueblos prehispánicos

Para los pueblos prehispánicos y como hemos podido visualizar con los ejemplos de difusión y desarrollo de las técnicas de baños de vapor en diversas culturas, radica en preservar la limpieza interna y externa del cuerpo.

La asepsia, también está ligada a la ritualidad, se procura tener limpieza antes de cualquier acto de sacralidad y en la vida cotidiana.

Del mismo modo, se busca el mantenimiento de la homeostasis (equilibrio orgánico) fomentando la adecuada circulación, mantener la temperatura corporal adecuada (por ello hay mayor presencia de temazcales y baños de vapor en contextos territoriales fríos), procurar el uso de plantas medicinales que ayudan a acelerar los procesos de desintoxicación y depuración, además de haber muestras de la especificación entre las funciones sociales, rituales y medicinales diferenciadas entre hombres y mujeres.

Muestra de lo anterior lo tenemos en el códice Magliabecchi (Nuttall, 1903: 65).





- “la puerta de acceso es pequeña y baja> con dintel> y lleva a ambos lados sendos orificios que deben servir como ventiladores; el signo del agua se representa en el interior de la puerta; la techumbre, finalmente, es plana. El horno o fogón se halla del lado izquierdo de la imagen del temazcal: hay una pequeña puerta por la que una persona —quizá una anciana— introduce ramas de leña para incrementar el fuego. De la superficie exterior del horno y de una parte del temazcal se escapa lo que sin duda es vapor de agua. Sobre la puerta del temazcal se observa la imagen de una divinidad, lo que> según veremos más adelante> confirma el carácter religioso o el valor ritual que tiene el temazcal. Para reforzar esta idea se observa arriba, a la derecha de la imagen, un hombre que ofrece plegarias para propiciar el éxito del baño. Finalmente, en la parte inferior derecha se representa una escena en la que participan un hombre y una mujer. Al hombre> que parece ser el paciente, le ofrece la mujer una bebida, seguramente medicinal. El baño de vapor se practica hacia las cuatro de la tarde y a veces antes> ya que después del baño los indios temen resfriarse, sobre todo cuando no estimulan el cuerpo con agua fría. «Es usual que vayan directamente a acostarse, enrollados en sus ponchos” (Alcina, Ciudad e Iglesias, p. 119)

Mtra. Isis Damayanti
Ramírez Sandoval

1.3 Especialidades médicas prehispánicas, diversidad de Tepahtiani (Médicos (as))

Tres son las figuras más importantes en el mundo prehispánico, el habla nahua estas son:

Tlatoani: el que lleva la palabra (gobernador)

Temachtiani: Maestro (a)

Tlamatini: Filósofo o sabio

Tepahtiani: Médico o médica.

De aquí y derivado del avance en conocimientos médicos que alcanzaron nuestros pueblos prehispánicos, surge un concepto: Ticitl, que si pudiésemos establecer un paralelismo conceptual con la practica médica actual, el concepto hace alusión a la especialización del o la Tepahtiani.

Especialidades:

Texoxotla Ticitl: Cirujano

Tepoztecpahtiani: concertador de huesos

Texpatiani: encargado de enfermedades de los ojos (cirujano de pterigiones)

Tenacazpatiani: atención de enfermedades en oídos

Tlancopinaliztli: atención dental



Mtra. Isis Damayanti
Ramírez Sandoval

El acceso a la salud



- ▶ A través de los Calmecac es que se formaban como Tepahtiani Ticitl con alguna especialidad en el ámbito de la atención a la salud, con la finalidad de atender de manera eficaz a los pueblos, sin embargo, los conocimientos para atender la salud, eran pasados de generación en generación a través de la Huehuetlahtolli, enseñando formas básicas de empleo de herbolaria, manejo del temazcal medicinal, asistencia en partos, atención en postpartos, conocimiento sobre los alimentos y demás cuestiones clave para así garantizar una prevención de la salud.
- ▶ Leer: <https://www.redalyc.org/journal/5295/529555490009/>
- ▶ EL TÍCITL EN LA CULTURA NÁHUATL DEL POSCLÁSICO
- ▶ Mónica Guadalupe Andalón González

Mtra. Isis Damayanti
Ramírez Sandoval

1.4 Propiedades terapéuticas del Temazcal

El temazcal al ser un método que provee de una **limpieza** a profundidad, comenzando con la estimulación de uno de los órganos más grande de nuestro cuerpo: la piel, propicia la asepsia y por tanto la eliminación de impurezas, elementos nocivos para la salud, combate de hongos y bacterias en la piel.

También contribuye a agilizar el cambio de células epiteliales, con lo cual se contribuye a una mejor oxigenación celular.

En este proceso de apertura de poros, se potencia la capacidad de absorción tópica de las propiedades medicinales que se suministran a través del uso de herbolaria tanto en las decocciones para el agua con que se baña a las piedras, como del ramo a elegir para hojear las piedras o la piel de los asistentes.

La disposición cerrada del temazcal en conjunto con el vapor, comienzan a actuar sobre el sistema respiratorio, por lo cual el temazcal es vital para la descongestión de vías respiratorias, mucho más cuando se usan plantas medicinales con cualidades expectorantes, por ello mismo es importante pedir a los asistentes, que procuren tener una toalla facil o paliacate que les ayude a eliminar la mucosidad que puede comenzar a fluir con el vapor herbolario a fin de eliminar y/o prevenir problemas como sinusitis



- Por la fuerte acción que tiene el vapor de temazcal sobre el **sistema respiratorio**, es importante procurar que al salir del temazcal, intermitente o definitivamente, se respire por la nariz y no por la boca, ya que la aspiración nasal tiene su propio mecanismo de calentamiento del aire, a diferencia de la aspiración bucal que permite que el aire frío entre de manera directa a Bronquios.
- Acelera la **circulación sanguínea**, esto como resultado del cambio de temperatura, además que la saturación de vapor también va reduciendo el nivel de oxígeno al interior del temazcal, por lo cual incita al organismo a bombear mayor cantidad de sangre para la transportación de oxígeno en el cuerpo; esto da como resultado un incremento en la circulación.

Nota: es por lo anterior que en algunos casos suele producirse una taquicardia momentánea o sensación de pulsación corporal que una vez que se sale a tomar oxígeno ces;,, no obstante en algunos casos, las personas comienzan a experimentar la pulsación con dolor en cabeza, ello se puede deber a un exceso de toxinas o grasas en torrente sanguíneo que al incrementar la circulación en capilares o venas específicas puede producir el dolor de cabeza, la forma de disminuir o eliminar este síntoma es dar un vaso con agua y 15 a 20 gotas de tintura para sistema Biliar (más adelante se explica como elaborarla), la aplicación de la terapia de contraste térmico o “baño de sangre”, que a pesar de incrementar la circulación, funge como estabilizador.



- 
- **Relajante muscular.-** el solo empleo del vapor, la temperatura, ayuda a distender los músculos y tendones, además de ello la elección de la herbolaria a utilizar potenciará este efecto, además de las dinámicas (frotaciones, masaje, automasaje, cataplasmas, estiramientos, meditación o relajación inducida, contribuirán a una mayor relajación muscular), esto es eficaz para apoyar a personas que padecen de ansiedad, tensión, luxaciones, deportistas antes y después de esfuerzos máximos, personas con problemas de nervio ciático (siempre procurando que no quede sentada la persona en el frío, sino en algún tapete), personas con osteoartritis y parálisis faciales (para estas personas hay que procurar que no estén sentadas en el frío y no se les aplica agua fría, incluso en parálisis facial, la persona no sale al aire entre puerta y puerta (ronda) del temazcal y cuando se disponga a salir definitivamente, debe cubrir su rostro, cabeza y cuello y colocar lentes amplios para conservar el calor y conservar el beneficio en músculos faciales sin riesgo de recibir frío que tense las fibras musculares que sufrieron daño por parálisis.
 - **Por sistemas.-** el temazcal puede potenciar la acción terapéutica de las plantas, por lo cual se pueden implementar técnicas de herbolaria para el the de las piedras o infusiones que se le suministren en te bebible a los (as) asistentes, jugoterapia, naturopatía, cataplasmas de frutas, exfoliantes, miel, arcillas. Y aplicarlo por sistemas (respiratorio, nervioso, circulatorio, digestivo, urinario, hepático, inmunológico, tegumentario)

1.5 Teoría de la hidroterapia y el contraste térmico

La hidroterapia es una metodología que hace uso de agua, caliente, fría o al tiempo para lograr una acción terapéutica o medicinal.

En el caso del vapor, estamos recibiendo agua evaporada que como ya mencionamos tiene una serie de implicaciones orgánicas.

Por otro lado, el agua para bañar las piedras debe estar o bien fría ya preparada con hierbas medicinales o aceites esenciales puros pero fríos, para lograr un contraste más efectivo al entrar en contacto con las piedras calientes

Puede haber momentos en el temazcal en que se aplique agua directa de esa cubeta preparada sobre la piel de los asistentes,

O bien hacer salir o introducir baldes de agua fría con los cuales se baña a las personas, procurando que corra el agua desde la corona de la cabeza y que corra por la columna vertebral, indicando que no aspire aire por la boca, sino por la nariz y con ello lograr el “Contraste Térmico” con esta se logra vasodilatación y vasoconstricción, por tanto incremento de circulación sanguínea y mayor oxigenación celular.



- En muchas terapias de rehabilitación se indican los baños de contraste (crioterapia –frío- con termoterapia –calor-) para hacer ceder la inflamación en caso de lesiones, además de disminuir la rigidez muscular y articular, así como la estimulación del sistema nervioso
- Las contraindicaciones son:
- artritis-reumatismo que se agrava con el frío,
- inflamación de nervio ciático,
- bronquitis y pulmonía o secuelas con pérdida de capacidad pulmonar post Covid-19,
- insuficiencia venosa periférica,
- trombosis no controlada o neutralizada y
- por supuesto incluido el ingreso a temazcal a pacientes con Cáncer.

ACTIVIDAD:

Leer y practicar las técnicas expuestas en el libro “Medicina Natural al alcance de todos” Lezaeta Acharán, pagina 130 a 164



1.6 Indicaciones y contraindicaciones terapéuticas del Temazcal

El temazcal pueden ingresar desde recién nacidos, hasta personas adultos mayores, sin embargo hay ciertos casos en que se deben tomar precauciones y algunos en que si hay restricciones.

Es benéfico para población en general

Útil para personas con problemas de salud agudos a crónicos

Con precauciones en enfermedades crónico degenerativas, ej:

Diabetes, hipertensión, obesidad.- deben considerarse alteraciones propias de los padecimientos para darle una adecuada guía, como es el caso de la hipertensión, donde debemos procurar que la persona se quede más cercana a la puerta y con acceso a oxígeno, de tal manera que la falta de aire no altere de forma drástica su presión.

En enfermedades neurológicas como Parkinson y Alzheimer, el temazcal relaja los músculos, mejora la irrigación de sangre al cerebro y ayuda al paciente, no obstante los cuidados van a variar dependiendo del grado de deterioro o fase de la enfermedad en el paciente, por lo cual se debe procurar un trabajo en equipo entre el o la guía de temazcal y los familiares del paciente.



- En enfermedades Oncológicas (Cáncer).- no es recomendable indicar temazcal, porque si bien podría ayudar a mejorar varias funciones orgánicas y anímicas, la fuerte acción y activación de sistemas como el sistema linfático pueden propiciar que el Cáncer se desencapsule y se disemine o haga metástasis invadiendo el organismo. Recomendamos actuar con responsabilidad.
- Etapas del embarazo.- no se recomienda el temazcal durante el primer trimestre de embarazo, ya que es una etapa de consolidación y las propiedades medicinales de algunas plantas pueden tener acciones que inciden relajantemente sobre músculos lisos como lo es el útero y se puede propiciar el desplazamiento del producto junto con su bolsa placentaria de manera involuntaria.
- En el segundo semestre, puede entrar la mamá a temazcales sumamente tibios, procurando esté recostada en tapetes que impidan que se enfríe la cadera, esto con la finalidad de relajar cadera, muslos y espalda que experimentan el impacto de cargar al bebé.
- El en ultimo trimestre, y ya hacia el término de la gestación solo se entra a temazcal con supervisión de parteras experimentadas, ya que como en el primer trimestre, se puede acelerar el proceso de parto y de hecho cuando se atiende el parto en temazcal, las parteras emplean el calor y la herbolaria especializada para acelerar el parto y lograr la expulsión total de la materia placentaria, recibiendo al bebé en un ambiente cálido sin que el shock del nacimiento sea tan traumático.



1.7 Tipos de estructura de temazcales para su construcción

Como ya lo señalamos en la sección primera sobre los antecedentes del temazcal, existen temazcales familiares, comunitarios, redondos, cuadrados, subterráneos, semi subterráneos, de materiales fijos (adobe, piedra, etc.) y removibles (hojas, ramas, cañas, etc., cubiertos de pieles, cobijas y actualmente con plástico para evitar la disipación del vapor).

Hay en ese recuento la sugerencia de algunas dimensiones, sin embargo es importante mencionar que un tamaño considerable de temazcal puede ser que cuente con un diámetro de 3 metros y medio y por tanto su cúpula no quede muy alto; esto ayuda a que el vapor se concentre de manera adecuada, que alcance temperaturas calientes que pueden ser reguladas con la administración paulatina del agua en las piedras, teniendo cuidado que la cúpula no sea demasiado baja pues esto hace que se concentre demasiado el calor y se agote rápidamente el oxígeno.

Los materiales como piedra volcánica, tabique rojo, adobe, ayudan a que el temazcal sude y respire, pero también porque son térmicos y eso hace que el propio cuarto no se enfríe demasiado cuando no se usa, como si ocurre con el uso de cemento, loseta, mosaico etc.



1.8 Orientación sugerida y adecuada del temazcal

Como ya lo mencionamos, una de las funciones del temazcal es la conexión ritual, el reconocimiento de lo sagrado, es por ello que en el temazcal se hace alusión y uso de símbolos sobre las 4 direcciones, sus elementos, colores, el principios de reconocimiento del cielo (sistema solar y cosmos) y la tierra (lugar desde donde conocemos o tratamos de conocer el cosmos con su luna y su sol).

Por ello mismo en muchas culturas, la entrada del temazcal se ubica hacia el oriente, punto donde emerge diariamente el Sol, sin embargo puede haber temazcales que tengan dos puertas, una en oriente para temazcales ordinarios y otra al poniente para temazcales extraordinarios como ceremonias de luna llena, temazcales femeninos, etc.

Ya veremos con mayor detalle todo lo relativo al ordenamiento de las piedras, qué tipo de piedras, preparado del temazcal y encendido, etc...





Bibliografía

- Medicina natural al alcance de todos. Lezaeta Acharan. 1997
- El «temazcal» en Mesoamérica: evolución, forma y función. José Alcina Francisco Andrés Ciudad Ruíz, Josefa Iglesias Ponce De León (Universidad Complutense de Madrid). s/a.
- EL TÍCITL EN LA CULTURA NÁHUATL DEL POSCLÁSICO. Mónica Guadalupe Andalón González. UNAM, México. 2014